

Smart Life Project

それは、いくつになっても
イキイキと自立した生活を送ることができる
「健康寿命」を延ばすためのプロジェクト。

「適切な食生活」で 健康寿命をのばしましょう。

例えば、「Smart Eat」
ランチにもう1品、野菜(目安は70g=1皿分)を加えてみてください。
現代人に不足がちな ビタミンや食物繊維などが補えます。
さらに、運動で汗を流せば体の内側からも、スッキリ。
禁煙すれば、いつもの食事も、
よりおいしく感じるでしょう。
生活習慣をほんの少し変えるだけで、
健康のリズムが整ってくるのです。

まずは、できることから。
適度な運動やバランスのいい食生活、禁煙を
毎日に取り入れてみませんか。



地方独立行政法人 広島市立病院機構
広島市立安佐市民病院
Hiroshima City Asa Citizens Hospital

は、Smart Life Project を応援します。